12.029 Koložvárska kapusta
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	7,00	7,00
mäkká saláma	1,70	1,60	2,00	1,90	2,50	2,38	3,00	2,85
údená slanina bez kože			0,60	0,60	0,70	0,70	0,70	0,70
rajčiakový pretlak	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
ryža	1,40	1,40	1,60	1,60	1,80	1,80	2,00	2,00
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,35	0,50	0,37	0,60	0,50
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10
rasca mletá	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
smotana kyslá	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00	2,20	2,20
strúhanka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
kapusta kyslá b.n.	5,50	5,50	7,00	7,00	8,50	8,50	9,50	9,50
hmotnosť porcie v g	135		150		200		295	

Receptúra

Výrobný postup

Na polovičnej dávke oleja opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme umyté, nahrubo zomleté mäso, rajčiakový pretlak, červenú mletú papriku, soľ, čierne mleté korenie a rascu. Podlejeme vodou a dusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme kyslú kapustu spolu s údenou slaninou, ktorú nakrájame na kocky. Pekáče vymastíme olejom, posypeme strúhankou a vrstvíme kyslú kapustu, dusené mäso so šťavou, zvlášť udusenú ryžu, na kocky nakrájanú salámu, poslednú vrstvu tvorí kyslá kapusta. Všetko zalejeme smotanou a pečieme asi 45 minút.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová		vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	792	190	9,97	10,0	1,8	14,1	1,5	41,3	1,7	0,007	0,2	0,1	18,5	3,0
B	1115	268	12,16	16,6	3,1	16,4	1,9	52,3	2,1	0,008	0,2	0,1	23,5	3,5
C	1339	321	14,23	20,6	4,3	18,6	2,3	63,9	2,5	0,009	0,2	0,2	28,3	4,0
D	1688	405	19,23	26,5	5,5	21,2	2,7	75,1	3,2	0,011	0,3	0,2	31,8	5,7